

Taboulé libanais



4 personnes



10 minutes



Facile

Ingrédients

- 3 bouquets de persil plat
- 1/2 bouquet de menthe fraîche
- 5 belles tomates épluchées, épépinées et coupées en petits dés
- 2 oignons nouveaux ou 1 petit oignon
- 2 c à s de boulgour fin
- 1 jus de citron
- 3 c à s d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Lavez les légumes et les herbes.

Rincez le boulgour et faites-le tremper 30 minutes dans un bol d'eau.

Coupez finement les feuilles de menthe, le persil ainsi que les oignons.

Mettez le tout dans un saladier avec les tomates.

Ajouter le boulgour égoutté, l'huile d'olive, le jus de citron.

Salez, poivrez.

Mélangez bien, ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

